



Mama, wie lange dauert es noch? Kurzweiliges zum Thema „Langeweile „



„Mama, wie lange dauert es noch?“ „Papa, wie weit müssen wir noch fahren?“

Eltern kennen diese Fragen der Kinder, wenn ihnen langweilig ist und die Autofahrt in ihren Augen einfach zu lange dauert. Langeweile ist aber kein Phänomen, dass nur bei Reisen zu beobachten ist. Langeweile plagt uns, wenn wir alleine sind, wenn wir uns für nichts begeistern können und nicht einmal die Fernsehprogramme irgendeine Abwechslung bieten und lediglich die Wahl lassen zwischen Krimi und Kochen. Und sowieso herrscht bei allen Wiederholungen Langeweile. „Hatten wir gestern nicht erst Erbsensuppe?“

Langweilig ist anscheinend auch der schulische Unterricht.

„Wenn alles schläft und einer spricht, dann nennt man dieses Unterricht.“ Und Gottesdienste erst recht, in denen man sich nicht einmal traut, zu schlafen. Und selbst das Leben wird mit der Zeit grundsätzlich langweilig, weil es ja nur aus Arbeit, Pause und Schlafen besteht. Schon wieder arbeiten und immer das gleiche tun! Schon wieder essen und trinken! Schon wieder schlafen.

Kurz: Schon wieder der Alltag!

Soviel Langeweile macht nervös. Es fehlt die **Ablenkung**. Vor allem aber fehlt die **Hinlenkung** zu sich selbst. Entspannung ist angesagt. Vor allem in Kursen oder im Sport. Wandern, Radfahren, Schwimmen und und und... Yoga, Tantra, Buddhismus, Hinduismus haben da ja auch die pas-

senden Angebote. Mandalas malen oder Kreuzworträtsel lösen - beides kann helfen. Aber Gebete sind außen vor. Sie sind ja langweilig. Meditation ist langweilig. Gottesdienste sind langweilig, Glaubenskurse und Religionsunterricht sind langweilig. Und Langeweile entspannt nicht, sondern nervt auf Dauer.

Im Buddhismus gibt es durchaus auch Denkanstöße für uns Christen. „Wenn dir etwas nach 5 Minuten langweilig ist, dann mache es 10 Minuten. Und wenn dir dann immer noch langweilig ist, dann mach es 20 Minuten. Mach es solange, bis dir dabei nicht mehr langweilig ist.“ Probiert es aus!

Ein anderer weniger ernstgemeinter Ratschlag: Wenn mir

langweilig ist, dann ... rufe ich bei DHL an und frage, wann die Sendung mit der Maus kommt.

Die Auswirkungen von Langeweile sind vielfältig. Bei dem einen führen sie zu Aufstand und Randalen oder gar zur Gewalt. Bei dem anderen führen sie zum Rückzug in sich selbst. Bereits junge Menschen leiden heute unter dem „restless-leg-Syndrom“, der ständigen auf und ab-Bewegung eines Beines beim ruhigen Sitzen. Und **Kindersendungen** haben eine maximale Dauer von ca. 25 Minuten, weil die Konzentration bei den Kleinen nicht länger anhält.

Ich glaube, dass Langeweile auch eine Folge von einem Überangebot an Aktivitäten und Beobachtungen ist, die wir wahrnehmen und an denen wir - gewollt oder ungewollt - auch beteiligt sind.

Mein Gegenmittel: Ruhe und Langeweile. Rückzug aus dem Getöse des Alltags in eine Ruhe, in der man wieder klar denken und überlegen und planen kann, ohne fortlaufend reagieren zu müssen. In der Ruhe liegt nach wie vor die Kraft. Und diese Ruhe findet man auch in Gottesdiensten.

Ruhe macht die Alltagshektik erträglich und gibt Kraft, den Alltag zu meistern. Und wenn uns mal langweilig ist? Na, dann sehen wir das doch als Chance zum Durchatmen und Energie tanken an. Und das machen wir auch im Gottesdienst.

Bernhard Wibben



**Gottesdienste
zum Kraft tanken!**

jeweils um 10 Uhr im
Evangelischen Gemeindezentrum

SONNTAG, 11.08.2024
Prediger: Volker Enkelmann

SONNTAG, 18.08.2024
Prediger: Bernhard Wibben